

Se préparer pour une situation d'urgence

L'importance de l'eau et de la nourriture

Après un désastre comme un tremblement de terre ou une inondation, il peut s'écouler du temps avant de pouvoir avoir accès à de la nourriture et à de l'eau en dehors du lieu de résidence. Des conduites d'eau peuvent avoir été brisées, rendant insalubre l'approvisionnement en eau de votre logement. Pour la sécurité et le confort de votre famille, il est bon de prévoir les situations d'urgence et de disposer d'une réserve de nourriture et d'eau suffisante pour au moins 3 jours (72 heures).



Étape par étape

L'eau et la nourriture doivent faire partie de la trousse d'urgence.

Eau

- | Il est recommandé de disposer, pour chaque personne, de :
 - | 2 litres (8 tasses) d'eau par jour pour la consommation;
 - | 2 litres (8 tasses) d'eau par jour pour la cuisine et le nettoyage.

Par conséquent, pour une période de 72 heures, chaque personne devrait disposer de :

- | 6 litres (24 tasses) d'eau pour le lavage;
- | 6 litres (24 tasses) d'eau pour la cuisine et le nettoyage;
- | 12 litres (48 tasses) d'eau au total.
- | Incorporez à la trousse de petites bouteilles d'eau facilement transportables, pour le cas où vous devriez évacuer votre logement.
- | Comme les bouteilles d'eau commerciales ne sont pas stérilisées, il est suggéré de les remplacer tous les 6 à 12 mois, afin d'assurer la salubrité de la réserve d'eau.

- | Pour en savoir davantage sur le stockage et le traitement de l'eau, sur les sources extérieures d'eau d'urgence et sur les sources d'eau cachées de votre logement, consultez le document www.redcross.ca/cmslib/general/epweek72hour_guide_f.pdf.

Nourriture

- | La quantité de nourriture dont vous aurez besoin dans votre trousse d'urgence dépend de la taille de votre famille et des besoins de chacun des membres. Si vous stockez dans votre trousse des aliments que votre famille mange normalement, et que vous renouvelez votre trousse régulièrement, vous n'aurez pas à vous préoccuper du gaspillage de nourriture.
- | Choisissez des aliments non périssables et familiers. Les aliments familiers sont réconfortants pendant les périodes de stress.
- | Réfléchissez aux aliments particuliers dont chaque membre de la famille a besoin, notamment les bébés et les personnes allergiques ou malades. N'oubliez pas les animaux de compagnie!
- | Sélectionnez des aliments compacts et légers, dont la préparation nécessite peu ou pas d'eau.
- | Assurez-vous de disposer de tous les outils et ustensiles dont vous aurez besoin pour préparer la nourriture, par exemple, un ouvre-boîte manuel, une façon sûre de cuire les aliments, des allumettes, une casserole pour la cuisson, du savon pour désinfecter la vaisselle ainsi que de la vaisselle et des ustensiles jetables, qui vous permettront d'économiser l'eau, parce qu'ils n'auront pas besoin d'être lavés.
- | Remplacez la nourriture une fois l'an. Pour vous aider à vous rappeler ce qui doit être remplacé, inscrivez sur chaque aliment la date à laquelle il a été ajouté à la trousse.
- | Étant donné que votre trousse d'urgence ne servira que pour une courte période, vous n'avez pas à viser la nutrition parfaite. Toutefois, le fait de disposer de collations et de repas nutritifs aidera tous les membres de la famille à maintenir un niveau d'énergie élevé et à se sentir bien. Choisissez dans la mesure du possible des aliments et des boissons qui contiennent peu de sel, car le sel provoque la soif.

Fr: Se préparer pour une situation d'urgence: L'importance de l'eau et de la nourriture (Preparing for an Emergency: A focus on water and food)

© 2013 Province of British Columbia. Tous droits réservés.
Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2013-04-10 | PAGE 2

- | Les rubriques ci-après présentent des aliments suggérés dans la section « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien » du site Web de Santé Canada, accessible à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Fruits et légumes

- | Fruits et légumes en conserve et séchés
- | Boîtes de jus
- | Soupes et ragoûts en conserve

Produits céréaliers

- | Craquelins non salés et céréales prêtes à manger
- | Pâtes et riz – N’oubliez pas que la cuisson de ces aliments nécessite de l’eau

Lait et substituts

- | Lait évaporé et lait concentré sucré
- | Poudre de lait écrémé
- | Lait UHT (lait qui a été stérilisé à « ultra-haute température » pour une conservation supérieure à six mois; il n’a pas à être réfrigéré avant l’ouverture du récipient)
- | Poudings emballés prêts à manger
- | Boissons de riz et de soya de longue conservation

Viandes et substituts

- | Viandes et poisson en conserve
- | Haricots en conserve et fèves au lard
- | Haricots, pois et lentilles séchés – N’oubliez pas que la cuisson de ces aliments nécessite de l’eau
- | Noix et graines, mélange montagnard
- | Soupes et ragoûts en conserve
- | Beurre d’arachide, de noix ou de graines

Autres

- | Miel, confitures et huile
- | Sel, poivre et sucre
- | Café soluble et sachets de thé
- | Aliments réconfortants, comme des bonbons, des céréales sucrées, des tablettes de chocolat et des biscuits

Pour en savoir davantage sur le choix des aliments destinés aux trousse d'urgence, visitez : www.croixrouge.ca/article.asp?id=32984&tid=001.



Pour aller plus loin

HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Information et conseils sur des questions non urgentes concernant la santé, approuvés par les autorités médicales.

Les « guides des préparatifs d'urgence » peuvent vous aider à prévoir les situations d'urgence, en vous fournissant de l'information sur :

- | les risques particuliers à votre région;
- | la préparation d'un plan d'urgence;
- | La préparation de la trousse d'urgence (ou des renseignements sur les endroits où vous pouvez vous procurer une telle trousse).

Les « guides des préparatifs d'urgence » peuvent également vous indiquer ce qu'il faut faire en situation d'urgence réelle. Voici des endroits où obtenir un « guide des préparatifs d'urgence » :

- | Sécurité publique Canada : 1-800-O-Canada (1-800-622-6232); téléimprimeur : 1 800 926 9105; du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h, heure locale; ou visitez : www.preparez-vous.gc.ca/
- | Croix Rouge canadienne : www.croixrouge.ca/que-faisons-nous/urgences-et-catastrophes-au-canada/votre-maison-et-votre-famille

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.